



6. Lauf der Deutschen Einheit  
Mühlhausen / 03.10.2009

Detailed evaluation

Quast, Holger

Club: Mühlhausen  
Number: 52

Course: 33.47 km  
34 km Lauf

Category:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 3:22:43

Speed: 9.77 km/h  
Running performance: 6:04 min/km

Rank in course/Total: 83 (of 112)

Rank in course/Men: 75 (of 91)

Best time in course: 2:11:36

Rank in category: 24(of 27)

Best time in the category: 2:19:54